

10月 予定献立表

2019年

給食回数 21 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(火)	○	えびクリームライス 野菜炒め りんご	えび 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 豚肉	米 油 小麦粉 バター ごま油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ 小松菜 もやし にんにく りんご	
2(水)	ヨ	ご飯 おからふりかけ けんちん汁 豚肉の生姜焼き 生揚げと野菜の味噌炒め	おから ちりめんじゃこ あおのり けずり節 鶏肉 昆布 豚肉 生揚げ ひじき 味噌 ヨーグルト	米 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	大根 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜	4(金)秋の香りご飯 熊本県産の栗を使っ た炊き込みご飯です。
3(木)	○	五目あんかけ焼きそば さつま芋とりんごの重ね煮	豚肉 いか えび けずり節 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋 バター	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ 小松菜 生姜 にんにく りんご レモン レーズン	
4(金)	○	秋の香りご飯 清汁 厚焼き卵 きんぴら煮	昆布 鶏肉 豆腐 わかめ けずり節 卵 ひじき 牛乳	米 粟 砂糖 ごま油 こんにゃく 油 ごま	にんじん しめじ 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう	10月中旬頃、新米が 入荷される予定です。
7(月)	○	ご飯 豚汁 鯖のごま焼き 揚げポールと野菜の煮物	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 けずり節 昆布 鯖 揚げポール 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 こんにゃく ごま油 ごま 油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	世界の料理 11日(金) 韓国料理 ヤンニョムチキン チャブチェ
8(火)	○	ガーリックフランス ポトフ けずり節 昆布 りんご	レバーソーセージ けずり節 昆布 豚肉 牛乳	パン バター じゃが芋 油 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ りんご にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム ホールトマト	30日(水) ルーマニア料理 トマトの煮込みをご飯 にのせていただきます。 付け合わせは、キフテ レという、黒コショウと 粉バジルの入ったミート ボールです。アプ ローペチエニェはベー コン・豚肉・じゃがいも 等を炒めて塩・コショ ウで味付けしたシンブル な料理です。
9(水)	○	ご飯 味噌汁 鶏の七味焼き 高野豆腐の揚げ煮	油揚げ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 高野豆腐 ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 でん粉 ごま	キャベツ 切り干し大根 小松菜 長ねぎ にんじん フロッコリー	16日(水) 手作りりんごジャム 長野県の水野さん が作る「紅玉」という 品種のりんごを使いま す。
10(木)	麦	糰うどん(うどん 糰) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮のミルク煮	豚肉 けずり節 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳 スキムミルク	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 大根 にんじん 小松菜 長ねぎ 生姜	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
11(金)	○	ご飯 韓国風スープ ヤンニョムチキン チャブチェ	わかめ 鶏肉 卵 鶏ガラ 豚肉 牛乳	米 ごま油 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖 春雨	大豆もやし 小松菜 生姜 長ねぎ にんにく いら ごぼう にんじん 玉ねぎ	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
15(火)	○	ごまご飯 味噌汁 れんこんのつくね焼き 切り干し大根のピリ辛煮	豆腐 わかめ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 ひじき ちくわ 牛乳	米 ごま でん粉 油 砂糖 ごま油	長ねぎ れんこん にんじん 生姜 切り干し大根 小松菜	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
16(水)	○	食パン 手作りりんごジャム マカロニグラタン 野菜スープ	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ベーコン けずり節 昆布	パン 砂糖 マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃが芋	りんご レモン マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン にんじん キャベツ もやし	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
17(木)	○	ご飯 ワンタンスープ いかの香味ソースかけ 野菜炒め みかん	鶏肉 昆布 けずり節 いか レバーソーセージ 牛乳	米 ワンタンの皮 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 ピーマン 小松菜 にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ 生姜 みかん	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
18(金)	○	カレーうどん 生揚げと大根のそぼろ煮 パンケーキ	豚肉 けずり節 昆布 生揚げ 鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 油 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 干しいたけ 大根 生姜	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
21(月)	○	さんまの蒲焼き丼 味噌汁 煮びたし	さんま 豆腐 高野豆腐 味噌 けずり節 昆布 油揚げ 牛乳	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 えのきたけ 小松菜 長ねぎ 白菜 にんじん	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
23(水)	○	ご飯 田舎汁 ぎせい豆腐 野菜のきんぴら	豚肉 豆腐 けずり節 昆布 卵 ひじき さつま揚げ 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく ごま油 砂糖 油 ごま	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう 切り干し大根	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
24(木)	○	セルフサンド(ウインナー・キャベツ) キャベツソテー クリームシチュー ポイル野菜(和風ドレッシング)	レバーソーセージ 鶏肉 スキムミルク 牛乳 鶏ガラ 大豆	パン 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター ドレッシング	キャベツ にんじん レモン 玉ねぎ 白菜 セロリ 大根 もやし 小松菜	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
25(金)	○	ご飯 食べるラー油 卵スープ 豚肉の黒こしょう焼き ひじきのそぼろ炒め	鶏肉 ほたて貝 ちりめんじゃこ 卵 けずり節 昆布 豚肉 ひじき 牛乳	米 ごま 油 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 大豆もやし いら 小松菜	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
28(月)	○	スパゲッティミートソース キャベツと卵のソテー りんご	豚肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト キャベツ ほうれん草 生姜 りんご	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
29(火)	○	ご飯 味噌汁 ししゃもの磯辺フライ(中濃ソース) 野菜炒め	油揚げ 打ち豆 味噌 けずり節 昆布 ししゃも あおのり 豚肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	大根 長ねぎ もやし にんじん キャベツ 小松菜 にんにく	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
30(水)	○	キャベツのトマト煮込み丼 (ご飯 トマト煮込み) キフテレ アプローペチエニェ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ ホールトマト にんにく ホールコーン	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。
31(木)	○	親子丼 実だくさん汁 ポップピーンズ	鶏肉 卵 けずり節 昆布 油揚げ 大豆 あおのり 牛乳	米 押し麦 砂糖 ごま油 でん粉 油	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 白菜 長ねぎ	21日(月) さんまの蒲焼き丼 旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれ をからめます。ご飯に のせていただきます。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

* 都合により材料が変更になることがあります。* 材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 836kcal たんぱく質 35.4g 脂質 28.2g